

Aquí tenéis la clase número 9, sin explicaciones, solo con las fotos. Para que no perdáis ni un segundo en vuestra práctica. Que nada os distraiga, sigue las fotos y completa la clase.

SVASTIKASANA



ARDHAMATSYENDRASANA



BIDALASANA



ADHO MUKHA SAVANASANA



UTTANASANA



UTTHITA TRIKONASANA



PARIVRTTA PRASARITA PADOTTANASANA



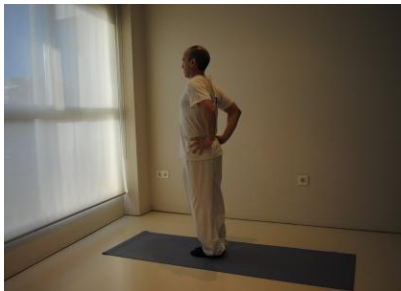
ADHO MUKHA VIRASANA



UTTANASANA



TADASANA



SAVASANA

